Рыбные блюда

Кулинария - 1

Илья Мельников

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Питательная ценность рыбы общеизвестна, однако не всегда мы съедаем рыбное блюдо с удовольствием и виновата в этом отнюдь не рыба. Книга дает рецепты и технологию кулинарной обработки наиболее распространенных видов рыбы для приготовления горячих блюд и холодных закусок.

Книга знакомит читателей с различными способами кулинарной обработки рыбы, сохраняющими ее питательную ценность, и несложными рецептами приготовления горячих блюд и холодных закусок из нее.

- Илья Мельников
  - Закуски
    - Салат рыбный деликатесный
    - Салат из рыбного филе
    - Салат рыбный с овощами
    - Сельдь с луком
    - Рыба под маринадом
    - Рыба под овощным маринадом
    - Закусочное масло из сельди
    - Закуска из икры зернистой
    - Винегрет с рыбой
    - Винегрет с сельдью
    - Рыба заливная
    - Рыба в остром соусе
  - Первые блюда
    - Суп рыбный
    - Рассольник с рыбой
    - Солянка рыбная
    - Уха рыбацкая
    - Уха из морской рыбы
    - Уха ростовская
  - Вторые блюда
    - Рыба отварная под майонезом
    - Рыба тушеная
    - Рыба в ароматизированном масле
    - Рыба, тушенная с помидорами
    - Рыба, тушенная в майонезе
    - Рыба, тушенная под соусом
    - Рыба, тушенная с луком и помидорами
    - Рыба по-монастырски
    - Гювеч с рыбой

- Рыба, запеченная в духовке
- Рыба, запеченная в фольге
- Котлеты рыбные
- Рыба, запеченная с сыром
- Рыба, запеченная с помидорами
- Карп с хреном и яблоками
- Рыба тушенная в горшочке
- Рыба, запеченная с овощами по-польски
- ЩУКА ФАРШИРОВАННАЯ

- Соусы к рыбным блюдам
  - Соус рыбный основной
  - Соус рассол
  - Соус хрен
  - Соус томатный
  - Соус томатный с овощами
  - Соус сметанный
  - Соус майонез
  - Соус польский

Илья Мельников
Рыбные блюда

Закуски

Салат рыбный деликатесный

Продукты: филе рыбы частиковых пород 95 г или осетровых пород 90 г, картофель 55 г, огурцы 40 г, помидоры 35 г, морковь 30 г, горошек 25 г, капуста цветная 35 г, фасоль стручковая 25 г, майонез 40 г, острый томатный соус 5 г, соль, перец, зелень 10 г.

Для приготовления рыбного салата можно использовать любую рыбу, не имеющую рыбных костей.

Вареные картофель, морковь и сырые овощи (огурцы, помидоры) нарезать тонкими ломтиками, добавить зеленый горошек. Часть овощей и рыбы заправить майонезом и уложить в салатник горкой, вокруг которой уложить длинные ломтики рыбы, а кругом «букетами» оставшиеся овощи и кочешки цветной капусты, незапрвленные соусом.

Салат оформить зеленью.

Салат из рыбного филе

Продукты: филе морской рыбы 300 г, яйцо 1, майонез 1/4 стакана, сметана 1/4 стакана, зелень петрушки 30 г, 1 лимон, перец, соль.

Филе морской рыбы отварить, охладить и нарезать тонкими ломтиками, а сваренное вкрутую яйцо – кубиками. Сложить все в посуду, добавить по вкусу перец и соль. Перемешать, полить майонезом, смешанным со сметаной, посыпать мелкорубленой зеленью петрушки, украсить веточками петрушки и ломтиками лимона.

Салат рыбный с овощами

Продукты: 200 г рыбы, 50 г картофеля, 50 г свежих огурцов, 150 г овощей, 50 г сметаны, уксус, зелень, соль.

Очищенную рыбу отварить в воде, в которую добавлены ароматические коренья и специи. Готовую рыбу очистить от кожи и костей и нарезать кусочками. Сваренный в кожуре картофель очистить, нарезать мелкими кубиками. Морковь, цветную капусту и зеленый горошек отварить в соленой воде. Морковь нарезать кусочками, цветную капусту разделить на розетки. Охлажденные составные части салата перемешать со сметаной, заправленной солью, уксусом и измельченной зеленью.

Сельдь с луком

Продукты: 1 соленая сельдь, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, зелень петрушки.

Сельдь вымочить, очистить, отделить филе от костей. Филе сельди нарезать поперек на кусочки, уложить в селедочницу, сверху посыпать кольцами лука, полить растительным маслом и уксусом, украсить зеленью петрушки. Для оформления блюда можно использовать зеленый лук, ломтики картофеля, сваренного в кожуре, брусочки свеклы, звездочки моркови, моченую бруснику. Свеклу нужно заправить растительным маслом, иначе она окрасит и сельдь и другие овощи.

Рыба под маринадом

Продукты: 600 г рыбы, 2 луковицы, 120 г моркови, 120 г томатного пюре, 120 г уксуса, 30 г сахара, 400 г воды, перец черный горошком, лавровый лист, корица, гвоздика, соль.

Взять крупную рыбу, нарезать ее на куски, мелкую рыбу оставить целой. Подготовленную рыбу сбрызнуть уксусом и выдержать 15 минут. В кипящую подсоленную воду положить нарезанную звездочками или кружочками морковь, нашинковать кольцами лук и варить до полуготовности, затем добавить томат – пюре, специи, сахар, уксус и довести до кипения. В кипящий маринад положить рыбу и варить при слабом кипении 15 минут. Готовую рыбу охладить в маринаде и выдержать в нем 10 часов. Подать рыбу на блюде, украсив ее кружочками моркови, кольцами лука, зеленью петрушки, залив маринадом.

Рыба под овощным маринадом

Продукты: 900 г любой рыбы, молотый перец, мука, растительное масло для обжаривания, соль по вкусу.

Для маринада: *4 моркови, 2 корня петрушки или сельдерея, 3 луковицы, 6 ложек растительного масла, 1 стакан томата, 1 стакан рыбного бульона, 0,5 стакана слабого раствора лимонной кислоты, 2лавровых листа, 8 горошин горького перца, 3 гвоздички, сахар, соль.*

Филе рыбы нарезать кусочками, посолить, поперчить, обвалять в муке, пожарить на растительном масле до готовности. Из головы, хвоста и костей сварить бульон. Очищенные, вымытые морковь и петрушку натереть на крупной терке, лук нашинковать полукольцами. Подготовленные овощи сложить в кастрюлю, влить растительное масло и слегка поджарить, добавить томат и тушить под крышкой 15 минут, время от времени помешивая. Зтем добавить рыбный бульон, разведенную лимонную кислоту или уксус, положить лавровый лист, перец, гвоздику, сахар и соль по вкусу. Все вместе прокипятить 15 минут. Охладить. Поджаренные охлажденные куски рыбы уложить на блюдо, залить маринадом и выдержать, чтобы рыба им пропиталась. Перед подачей к столу посыпать мелко нарезанной зеленью.

Закусочное масло из сельди

Продукты: 0,5 кг сельди или килек, 3 желтка, 250 г сливочного масла, зеленый салат, зелень петрушки и укропа.

Филе сельди или килек пропустить через мясорубку вместе с желтками сваренных вкрутую яиц и сливочным маслом. Затем смоченным ножом сформовать массу в виде булки и обложить зеленым салатом, веточками петрушки и укропа.

Закуска из икры зернистой

Продукты: икра зернистая или кетовая 50 г, лук зеленый 30 г.

Икру зернистую или кетовую подать в икорнице или маленьком салатнике на льду. Отдельно на розетке подать нашинкованный зеленый лук. В торжественных случаях можно заморозить воду в форме.

Винегрет с рыбой

Продукты: 300 г рыбы, 3 картофелины, 1 небольшая свекла, 1 морковь, 2 соленых огурца, 150 г майонеза, 40 г острого томатного соуса, специи, соль.

Рыбу отварить со специями, охладить, нарезать ломтиками. Картофель, свеклу, морковь отварить, охладить, нарезать кубиками, смешать с рыбой, посолить, заправить майонезом и соусом.

Винегрет с сельдью

Продукты: 2 сельди, 4 картофелины, 1 средняя свекла, 2 моркови, 4 соленых огурца, 2 яйца, 100 г майонеза, уксус, листья зеленого салата, соль.

Филе вымоченной сельди нарезать кусочками. Картофель, свеклу и морковь отварить, охладить, нарезать кубиками, огурцы мелко нарезать. Все хорошенько перемешать, заправить майонезом и уксусом, посолить, украсить кусочками сельди, листьями салата и цветком из яйца.

Рыба заливная

Продукты: 1 кг рыбы, 1 луковица, 1 морковь, 10 г желатина, 2 лавровых листа, соль.

Рыбу нарезать на куски. Кости, голову, очищенную от жабр, икру, зачистки, плавники сложить в кастрюлю, добавить коренья, лавровый лист, лук, соль, залить водой и поставить варить. Через 20 минут в эту же кастрюлю положить куски рыбы. Когда они будут готовы, их вынуть, уложить на блюдо в форме целой рыбы с небольшими промежутками между кусками, накрыть мокрой тканью и поставить блюдо в холодное место. Бульон, который получился от варки, слить и приготовить 2 стакана желе. Каждый кусок рыбы украсить ломтиками лимона, моркови, нарезанной в виде звездочек, листком зелени и залить полузастывшим желе. Заливать в 3 приема. Поставить в холодное место.

Рыба в остром соусе

Продукты: 1 кг рыбы, 90 г растительного масла, 30 г муки, 70 г моркови, 50 г петрушки, 350 г помидоров, 1 луковица, 2 лавровых листа, зелень, соль, перец, 2 соленых огурца.

Для приготовления закуски нужно очистить рыбу, выпотрошить ее, удалить жабры, вымыть и нарезать кусками. Обтереть рыбу чистой тряпочкой, чтобы рыба была сухой, обвалять в муке и поджарить в растительном масле. В небольшом количестве воды сварить нарезанные небольшими ломтиками соленые огурцы, морковь и петрушку. Отдельно сварить помидоры, протереть их через сито или дуршлаг и смешать с отваренными кореньями. Если помидоров нет, можно взять томатную пасту. В подготовленную смесь положить очищенный и поджаренный лук. Посолить, прокипятить и положить в этот соус рыбу, лавровый лист и перец. Готовую рыбу снять с огня, охладить, украсить зеленью, подавать холодной.

Первые блюда

Суп рыбный

Продукты: 1 кг рыбы, 1,6 л воды, 2 луковицы, 1 морковь, четверть свеклы, картофель 2 штуки, рис или вермишель, зелень, соль, растительное масло.

Мелко нарезать лук и спассеровать на растительном масле. Рыбу почистить, промыть, нарезать. Нарезать морковь и свеклу. Все сложить в кастрлюлю, залить холодной водой и поставить на огонь. Через 10 минут добавить нарезанный картофель, вермишель или рис.

При подаче на стол посыпать рубленой зеленью.

Рассольник с рыбой

Продукты: 400 г рыбы, 0,5 картофеля, 4 столовой ложки перловой крупы, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень сельдерея или петрушки, 2 соленых огурца, 2 столовые ложки растительного масла, 2 лавровых листа, перец горошком, соль.

Для приготовления рассольника необходимо соленые огурцы очистить от кожицы и зерен, нарезать соломкой и отварить в рыбном бульоне. В кипящий рыбный бульон положить картофель, нарезанный кусочками, пассерованный репчатый лук, морковь, корень петрушки, нарезанные соломкой, варить 15 минут. Далее добавить отваренные огурцы, несколько горошин горького перца, лавровый лист, соль и варить 5 минут. По желанию в рассольник можно добавить крупу.

Подавая на стол, рассольник нужно посыпать зеленью.

Солянка рыбная

Продукты: 600 г рыбы, 5 соленых огурцов, 2 луковицы, 3 свежих помидора, 1 столовая ложка маслин, 2 столовые ложки масла, перец, лавровый лист, зелень петрушки или укропа, соль.

Для приготовления солянки филе рыбы нарезать по 3 кусочка на порцию, а из костей и голов сварить бульон. Очищеный лук тонко нашинковать и слегка поджарить с маслом, добавить протертые помидоры или томат-пасту и тушить 5 минут. Затем в кастрюлю положить кусочки рыбы, нарезанные ломтиками огурцы и помидоры, лавровый лист, немного перца и все это залить подготовленным горячим бульоном, посолить и варить 10 минут.

Перед подачей на стол в солянку можно положить маслины, нарезанную зелень петрушки или укроп. Можно добавить ломтики лимона.

Уха рыбацкая

Продукты: 1 кг свежей рыбы, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 5 горошин душистого перца, 2 лавровых листа, зелень петрушки или укропа, соль.

Рыбу очистить, филе, отделить от костей и кожи. Рыбьи головы, очищенные от жабр, кости, кожу тщательно промыть, сложить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить коренья, обжаренный лук, перец, лавровый лист, соль и варить на медленном огне, снимая пену до тех пор, пока бульон не станет приятным на вкус. Затем бульон процедить, опустить в него рыбное филе, нарезанное на порционные куски, поставить варить. Когда рыба будет готова, ее нужно вынуть из бульона, положить на блюдо, а бульон еще раз процедить. В тарелки положить разогретые кусочки рыбы, налить бульон, заправить его мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Уха из морской рыбы

Продукты: 1 кг рыбы, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 2 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, 6 горошин черного перца, 2 л воды, соль, зелень петрушки и укропа.

Уху рекомендуется варить из мелкой рыбы: морского окуня, ставриды, морского налима и др. Самая вкусная уха получается из разных пород рыб, сваренных вместе.

Рыбу очистить, положить в кастрюлю, залить водой и довести до кипения. Добавить нарезанный лук, корень петрушки, перец, лавровый лист, соль и варить 20 минут.

Перед подачей на стол уху посыпать нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Уха ростовская

Продукты: 1 кг свежей рыбы, 800 г картофеля, 2 луковицы, 300 г помидоров, 2 столовые ложки масла, 2 лавровых листа, 12 горошин черного перца, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, мелко нарезанная зелень укропа, петрушки и сельдерея, 2 л воды.

Голову (без жабр), кости и кожу рыбы варить 30 минут в слегка подсоленной воде. Картофель нарезать кубиками, лук мелко нарубить, залить процеженным бульоном, добавить корень петрушки и сельдерея и варить 20 минут. За 10 минут до окончания варки добавить подготовленные куски рыбы, нарезанные дольками помидоры, лавровый лист, перец горошком и проварить на слабом огне. Вынуть петрушку и сельдерей, добавить в уху масло. Уху заправить мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Вторые блюда

Рыба отварная под майонезом

Продукты: 1 кг рыбы, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 100 г майонеза, 1 яйцо, перец, лавровый лист, соль, 2 картофелины.

Любую крупную подготовленную рыбу нарезать кусками. Залить холодной подсоленной водой, добавить морковь, корень петрушки, перец, лавровый лист. Варить 20 минут. Затем рыбу вынуть, охладить, удалить кости. Выложить рыбу на блюдо, полить майонезом. Украсить мелко нарезанным яйцом и овощами, которые варились вместе с рыбой. В оставшийся бульон положить несколько очищенных и нарезанных картофелин, немного крупы и сварить суп. Крупу можно заменить вермишелью.

Рыба тушеная

Продукты: 1 кг рыбы, 5 луковиц, 3 моркови, 0,5 стакана уксуса, 0,5 стакана растительного масла, 3 лавровых листа, перец горошком, зелень.

Рыбу карпа, толстолобика, леща, судака, щуку очистить, промыть, нарезать на куски. Посолить, поставить в холодное место на 10 минут. Лук и морковь мелко нарезать. В казанок уложить слоями лук, морковь, рыбу, опять лук и т. д. Уксус смешать с растительным маслом. Полученную смесь влить в казанок с овощами и рыбой. Накрыть крышкой, поставить на огонь. Когда жидкость закипит, поместить казанок в духовку на 30 минут. В конце добавить лавровый лист и душистый перец горошком. Охладить. При подаче залить соусом из казанка, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Рыба в ароматизированном масле

Продукты: рыба 150 г, масло растительное 40 г, перец горошком 3 шт, лавровый лист 1 шт, чеснок 0,5 г, зелень укропа 2 г, зелень петрушки 5 г, соль, гарнир 150 г, масло сливочное 10 г.

Обезглавленные тушки уложить в приготовленное ароматизированное масло и тушить до готовности в духовке. В готовое блюдо ввести растертый с солью чеснок.

Подавать со свежеотваренным картофелем и холодным сливочным маслом. Блюдо подают в холодном и горячем виде. Подавая блюдо в горячем виде, рыбу поливают ароматизированным маслом, в котором она тушилась, а рядом укладывают картофель или сложный овощной гарнир. В холодном виде подавать с ароматизированным маслом.

Приготовление ароматизированного масла.

Для приготовления ароматизированного масла растительное масло налить в кастрюлю, разогреть до 100 градусов, добавить мелко нарезанную зелень петрушки и укропа, затем добавить смесь из свежей и соленой рыбной мелочи, все тщательно перемешать и припустить в масле 10 минут, затем добавить перец горошком, лавровый лист, соль.

Рыба, тушенная с помидорами

Продукты: 1 кг рыбы, 5 столовых ложек растительного масла, 700 г помидоров, 0,5 чайной ложки сахара, 2 луковицы, зелень петрушки, соль.

Подготовленную рыбу нарезать кусками, посолить. В небольшую эмалированную кастрюлю или чугунок налить несколько столовых ложек подсолнечного масла, выложить рыбу. Сверху положить нарезанный кольцами лук, затем слой помидоров, нарезанных ломтиками. Посолить, добавить немного сахара. Накрыть крышкой и тушить 20 минут на слабом огне или в духовке.

Подавать в горячем или холодном виде, посыпав зеленью петрушки.

Рыба, тушенная в майонезе

Продукты: 1 кг рыбы, 4 столовых ложки растительного масла, 3 луковицы, 3 моркови, 150 г майонеза, 3 лавровых листа, душистый перец горошком, зелень, соль.

Подготовленную рыбу посолить, нарезать на куски или оставить целиком. В глубокую сковороду налить немного растительного масла, положить мелко нарезанный лук, морковь, нарезанную кружочками. Сверху уложить рыбу. Залить майонезом, наполовину разбавленным водой. Тушить на слабом огне или в духовке в течение часа. В конце тушения добавить лавровый лист, душистый перец, зелень.

Рыба, тушенная под соусом (Для праздничного стола)

Продукты: 1 кг рыбы, 5 картофелин, 1 стакан сливок, 2 желтка, 100 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, 1 столовая ложка муки, перец, соль, зелень салата.

Порционные куски рыбы посолить, поперчить, залить горячей водой, добавить специи и соль. Варить 10 минут. Затем положить рыбу в сотейник, обложить вокруг ломтиками отварного картофеля. Приготовить соус, залить этим соусом рыбу, поставить в духовку на 10 минут.

Подать с зеленым салатом.

Приготовление соуса.

Для того, чтобы приготовить соус, нужно смешать сливки, сырые желтки, размягченное сливочное масло, тертый сыр, муку, молотый перец, соль, разбавить процеженным отваром рыбы до густоты сметаны.

Рыба, тушенная с луком и помидорами

Продукты: 500 г филе рыбы, растительное масло, 2 луковицы, 5 помидоров, петрушка, укроп, перец, соль.

Рыбное филе нарезать небольшими кусками, посолить, поперчить и выложить в глубокую сковородку с разогретым маслом. Сверху уложить лук, нарезанный тонкими кольцами, затем нарезанные помидоры. Закрыть крышкой и тушить на небольшом огне 25 минут.

Подавать, посыпав зеленью петрушки и укропа.

Рыба по-монастырски

Продукты: филе рыбы, репчатый лук, картофель, сваренное вкрутую яйцо, сметана, черный молотый перец, соль, зелень.

Рыбу выпотрошить, очистить, отделить филе от костей, обвалять в муке, смешать с солью, обжарить с обеих сторон. Лук нарезать кольцами и обвалять в муке, обжарить с обеих сторон. Картофель нарезать кружками, обжарить. Яйцо очистить, нарезать кружками. На противень или мелкую сковороду положить слой картофеля, на него положить слой филе рыбы, на рыбу в форме чешуи положить кружочки картофеля, лука, яйца, слегка посолить, поперчить, залить сметаной, запечь в духовке до образования золотистой румяной корочки.

Подавать блюдо, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Гювеч с рыбой

Продукты: 800 г рыбы, 150 г стручков фасоли, 100 г стручков зеленого горошка, 6 штук сладкого перца, 5 штук моркови.

Рыбу очистить, промыть, нарезать кусками, посолить. Стручки зеленой фасоли помыть, нарезать, потушить в подсолнечном масле с зеленым горошком, сладким перцем, морковью, нарезанными ломтиками. Тушеные овощи соединить с рыбой, добавить томатный соус, посолить и поставить в разогретую духовку. Когда большая часть жидкости выкипит, а рыба подрумянится, блюдо готово.

Подавать в холодном виде с зеленью.

Приготовление соуса.

Для приготовления соуса взять 3 луковицы, нарезать их, потушить на растительном масле, добавить 5 помидоров, нарезанных ломтиками.

Рыба, запеченная в духовке

Продукты: 1 кг рыбы, растительное масло, 100 г сметаны, перец, соль, зелень петрушки.

Тушки карпа или другой рыбы почистить, промыть, посолить, поперчить, смазать внутри и снаружи растительным маслом. Уложить на противень, смазанный растительным маслом и сбрызнутый тремя ложками воды, поместить в духовку. Через 15 минут полить сметаной и опять поставить в духовку на 8 минут.

Подавать в горячем виде, посыпав зеленью.

Рыба, запеченная в фольге

Очищенную, выпотрошенную и промытую рыбу подсушить, посолить. В брюшко положить укроп с солью и черным перцем. Затем каждую рыбу завернуть в фольгу, уложить на противень и запекать 20 минут в горячей духовке. Пока рыба запекается, приготовить соус из сливочного масла, растопленного на пару, смешанного с соком лимона, перцем и солью.

Подавать рыбу в фольге, а соус в соуснице.

Для соуса: 150 г сливочного масла, 1 лимон, перец, соль.

В брюшко рыбы можно класть зелень петрушки, измельченный чеснок или лук, ломтики лимона, а перед тем, как завернуть рыбу в фольгу, смазать ее горчицей.

Котлеты рыбные

Продукты: 1 кг рыбы, 2 луковицы, 200 г батона, 100 г шпика, 1 яйцо, черный молотый перец, 1 чайная ложка сахара, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки сливочного масла.

Для гарнира: сметана или свежие овощи, или картофельное пюре, или зелень.

Для приготовления рыбных котлет необходимо рыбу очистить, вымыть, отделить от костей филе, отделить кожу, пропустить филе через мясорубку вместе с луком, размоченной и отжатой булкой, шпиком. Полученный фарш приправить солью, перцем, сахаром, добавить яйцо, все тщательно перемешать, сформовать котлеты, обвалять их в муке или сухарях, обжарить в масле до образования румяной корочки. Переложить котлеты в кастрюлю, залить рыбным бульоном, поставить на 20 минут в духовку. Кости и кожу залить небольшим количеством воды, чтобы она только покрывала их, сварить бульон, процедить.

Подавать со сметаной, свежими овощами, картофельным пюре, зеленью.

Рыба, запеченная с сыром

Рыбу очистить, промыть и проварить в подсоленной воде 10 минут. Затем поперчить, уложить на противень, сбрызнуть жиром, посыпать тертым сыром. Запекать в духовке при умеренной температуре, пока рыба не подрумянится.

Подавать в горячем виде с картофелем и зеленью.

Рыба, запеченная с помидорами

Продукты: 300 г рыбы, 350 г помидоров, 20 г сливочного масла, 20 г репчатого лука, чеснок, перец, зелень петрушки, соль.

Обработанную рыбу промыть, посолить и положить в сковородку, предварительно смазанную сливочным маслом. Добавить репчатый лук, нарезанный кольцами, помидоры, нарезанные кружками, мелко нарезанный чеснок и перец. Сковороду с рыбой поставить в духовку и запекать 18 минут.

Подать рыбу в той же сковороде, посыпав зеленью петрушки.

Карп с хреном и яблоками

Продукты: тушка карпа 160 г, уксус 3%-ный 10 г, петрушка 15 г, сельдерей 15 г, 1 луковица, лук – порей 30 г, хрен с яблоками 60 г, специи, соль, гарнир 150 г.

Для приготовления хрена с яблоками: хрен 50 г, яблоки 30 г, уксус 3%-ный 25 г, бульон 25 г, сахар 2 г.

Выпотрошенного зеркального карпа промыть, нарезать на порционные куски, пробланшировать слабым раствором уксуса. Петрушку, сельдерей, репчатый лук и лук – порей проварить в воде или бульоне с добавлением перца и лаврового листа. Рыбу залить процеженным бульоном и варить до готовности.

Подавать на блюде, оформив долькой лимона, тертым хреном, зеленью. Хрен можно подать отдельно. На гарнир – отварной картофель.

Приготовление хрена с яблоками.

Хрен для этого блюда натирают на терке, соединяют с тертыми кислыми яблоками, добавляют сахар, уксус и немного рыбного бульона.

Рыба тушенная в горшочке

Продукты: 1 кг мороженой рыбы, 9 картофелин, 3 луковицы, 2 моркови, 1 стакан сметаны, 1 столовая ложка маргарина, 1 столовая ложка томат – пасты, 500 г рыбного бульона или воды, перец, соль, зелень.

Рыбу разделать на филе с кожей, нарезать на кусочки, положить в горшочек. Сверху уложить кубики очищенного картофеля, залить бульоном или водой и варить 7 минут. Затем добавить обжаренные морковь и репчатый лук, нарезанные кубиками, и сметану, смешанную с томатом – пастой. Горшочек закрыть крышкой и тушить в духовке до готовности.

Подавая на стол, рыбу посыпать зеленью.

Рыба, запеченная с овощами по-польски

Продукты: рыба 1 кг, морковь 80 г, сельдерей 80 г, петрушка 60 г, лук, помидоры 300 г, сыр 50 г, жир 60 г, соль.

Рыбу (судак, карп, щука, треска, камбала) обработать, отделить филе, удалить кости. Овощи нарезать тонкими кружками, сложить в кастрюлю, влить 70 г воды, жир и тушить до полумягкости, затем посолить. Филе рыбы посолить, уложить в огнеупорную посуду, смазанную жиром, сбрызнуть растопленным жиром и покрыть овощами, а сверху уложить нарезанные кружками помидоры. Самый верхний слой – тертый сыр. Кастрюлю с рыбой поставить в духовку со средней температурой и печь 25 минут.

Подавать с отварным картофелем, посыпанным зеленью.

ЩУКА ФАРШИРОВАННАЯ

Продукты: 1 щука весом 1 кг, 1 головка репчатого лука, 2 желтка, 50 г батона, 0,5 стакана молока, 2 ложки манной крупы, 50 г масла, черный молотый перец, соль.

Щуку очистить, срезать плавники, промыть, надрезать кожу вокруг головы, отделить от мякоти и снять ее как бы «чулком» от головы к хвосту. Отрезать хвост. Если на коже имеются порезы, повреждения, их нужно зашить. Мякоть рыбы отделить от костей и позвоночной кости. Из головы, позвоночной кости, кореньев и приправ сварить бульон, посолить его в конце варки и процедить. Для приготовления рыбной массы пропустить мякоть щуки через мясорубку, а также размоченный в молоке батон, пассерованный лук, все перемешать, добавить желтки, манную крупу, приправить перцем и солью. Кожу щуки заполнить не очень плотно рыбной массой, зашить, завернуть в намоченную ткань, залить процеженным бульоном. Медленно нагревать, варить на небольшом огне 1 час.

Готовую рыбу положить на блюдо, украсить зеленью петрушки, листьями салата, свежими огурцами и помидорами. Отдельно подать горчицу, хрен, майонез.

Соусы к рыбным блюдам

Соус рыбный основной

Продукты: рыбный бульон 1000 г, маргарин столовый 50 г, мука пшеничная 50 г, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, специи, соль, лимонная кислота 0,5 г, сливочное масло 50 г, лавровый лист 2 штуки.

Горячую белую пассеровку развести в несколько приемов горячим рыбным бульоном и вымешать до получения однородной массы, затем довести до кипения, положить мелко нарезанные коренья и варить 25 минут, процедить, овощи протереть через дуршлаг или сито. Готовый соус довести до кипения, положить в него соль, специи, лавровый лист, перец горошком. Хранить соус не более 2-х часов с момента приготовления.

Соус рассол

Продукты: соус белый основной 850 г, огуречный рассол 150 г, лимонная кислота 0,5 г, масло сливочное 80 г, специи, соль.

В готовый основной белый соус добавить прокипяченный и процеженный огуречный рассол, проварить 5 минут, добавить лимонную кислоту, соль. Затем соус процедить, не доводя его до кипения, заправить сливочным маслом.

Соус хрен

Продукты: корень хрена 500 г, сахар 25 г, соль 25 г, уксус 9%-ный 250 г, вода 450 г.

Натертый хрен заварить кипятком, добавить соль, сахар, охладить до комнатной температуры, ввести уксус.

Соус томатный

Продукты: мука пшеничная 50 г, маргарин 50 г, 1 луковица, 1 корень петрушки, томат – пюре 250 г, морковь 2 штуки, бульон рыбный 850 г, маргарин сливочный 20 г, сахар 10 г, лимонная кислота 0,5 г, сливочное масло, специи, соль.

Коренья и томатное пюре спассеровать, ввести в белый основной соус, проварить 25 минут. За 5 минут до окончания варки добавить соль, лимонную кислоту и молотый перец. Готовый соус процедить, предварительно протерев овощи, заправить маргарином или сливочным маслом.

Соус томатный с овощами

Продукты: соус томатный 400 г, 2 луковицы, 2 моркови, 1 корень петрушки, маргарин 35 г, специи, соль.

В готовый томатный соус кладут мелко нарезанную и спассерованную петрушку, лук репчатый, морковь, добавляют перец горошком, лавровый лист и проваривают 10 минут. Затем заправляют жиром и доводят до кипения.

Соус сметанный

Продукты: сметана 0,5 кг, масло сливочное 60 г, мука пшеничная 50 г, бульон 500 г, соль, перец.

Для приготовления соуса необходимо подсушить муку, охладить ее до комнатной температуры, соединить со сливочным маслом и хорошенько перемешать до получения однородной массы. Полученную смесь, непрерывно помешивая, ввести в кипящую сметану, заправить молотым перцем, солью и проварить 3 минуты. Затем процедить.

Соус майонез

Продукты: масло растительное 600 г, 2 желтка, горчица столовая 30 г, уксус 3%-ный 50 г, бульон 300 г, мука пшеничная 30 г, сахар 20 г.

В желтки, растертые с солью, сахаром и горчицей, влить понемногу растительное масло; смесь непрерывно помешивать до получения однородной массы. Затем ввести процеженный бульон, уксус и протереть.

Соус польский

Продукты: сливочное масло 200 г, 2 яйца, лимонная кислота 2 г, рыбный бульон 500 г, мука пшеничная 40 г, зелень петрушки, соль.

Растопить сливочное масло, сварить яйца вкрутую, охладить их и мелко нарезать вместе с зеленью петрушки. Подготовленные продукты ввести в готовый белый соус.